

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA PASIEN CA MAMMAE POST OPERASI MRM (MODIFIED RADICAL MASTECTOMY) DI RSPAD GATOT SOEBROTO

Anastasya Nindya Amaral

Abstrak

Pada pasien Ca Mammae, nyeri merupakan pengalaman tidak nyaman yang sering dialami. Untuk mengatasi penyebaran kanker pada Ca Mammae dapat dilakukan prosedur operasi seperti mastektomi, dimana setelah prosedur operasi akan menimbulkan masalah baru berupa nyeri post operasi. Nyeri pasca operasi dapat membuat pasien merasa tidak nyaman, gelisah, hingga mengalami gangguan perasaan atau mood lainnya. Salah satu metode non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri post operasi adalah teknik relaksasi otot progresif. Teknik relaksasi ini melibatkan peregangan serta relaksasi yang disengaja dari kelompok otot utama tubuh manusia guna mencapai keadaan relaksasi yang dalam. Tujuan asuhan keperawatan penerapan relaksasi otot progresif adalah untuk mengetahui apakah relaksasi ini dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi *Modified Radical Mastectomy* (MRM) dengan diagnosis Ca Mammae. Instrumen skala nyeri yang digunakan adalah *Visual Analog Scale* (VAS). Dalam analisis ini didapatkan hasil setelah diberikan relaksasi otot progresif, intensitas nyeri pada pasien post operasi MRM menurun dari skala 8 (nyeri berat) menjadi skala 6 (nyeri sedang). Relaksasi otot progresif diberikan selama 15 menit setelah pasien berada di ruang pemulihan. Penguatan kompetensi perawat dalam menerapkan terapi komplementerguna meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup pasien pascaoperasi.

Kata Kunci : Ca Mammae, Nyeri, Post Operasi, Relaksasi Otot Progresif

***ANALYSIS OF NURSING CARE WITH THE APPLICATION OF
PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON PAIN INTENSITY
IN POST-OPERATIVE CA MAMMAE PATIENTS UNDERGOING
MRM (MODIFIED RADICAL MASTECTOMY)
AT RSPAD GATOT SOEBROTO***

Anastasya Nindya Amaral

Abstract

In Ca Mammae (breast cancer) patients, pain is a common and uncomfortable experience, especially following surgical procedures like mastectomy, which are performed to control the spread of cancer. However, such surgeries often result in postoperative pain, causing discomfort, restlessness, and even mood disturbances in patients. To help manage this pain, one effective non-pharmacological method is the progressive muscle relaxation (PMR) technique. PMR involves the intentional tensing and relaxing of major muscle groups to achieve a state of deep relaxation. In nursing care, the application of PMR aims to determine its effectiveness in reducing pain intensity in patients who have undergone Modified Radical Mastectomy (MRM). The Visual Analog Scale (VAS) was used to assess pain levels. Results showed a decrease in pain intensity from a scale of 8 (severe pain) to 6 (moderate pain) after a 15-minute PMR session in the recovery room. These findings support the use of PMR as a complementary therapy in postoperative care. The implication for nursing practice is clear: enhancing nurses' skills in non-pharmacological pain management techniques like PMR can improve patient comfort and overall quality of life, making it a valuable addition to postoperative care strategies.

Keywords : *Ca Mammae; Pain; Post Operative; Progressive Muscle Relaxation*